

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ШКОЛЬНИКА: ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ



9 октября 2012 года, 07:46

[Распечатать](#)

Хорошо, если в школе ребенок может полноценно поесть. Но что делать, если буфет предлагает только булочки и сухарики, а по дороге из [спортивной секции](#) встречаются исключительно ларьки с шаурмой? Выход один – давать ребенку еду с собой.

Вот десять советов для тех, кто хочет сделать домашние заготовки более привлекательными и полезными для ребенка:

1. Малыши склонны хвастаться друг перед другом, в том числе и едой. Не скупитесь и приобретите ребенку **яркий ланчбокс** с симпатичными картинками. Чем больше отделений в нем будет – тем лучше.

Разместите в них разнообразные по форме бутерброды, **смешные** рожицы из овощей, вареное яйцо в форме сердца и сухофрукты, нанизанные на деревянную палочку. Это поможет школьнику выделиться среди сверстников и законно гордиться изобретательностью родителей.

Родителям тоже нужны перекусы

Популярный автор Takzdorovo.Ru Мария Скатова выяснила, [как приготовить еду впрок](#) и [как донести ее до офиса](#).

2. Фактическое время перекуса в большинстве учебных учреждений длится от 15 до 20 минут. Убедитесь в том, что упаковка для продуктов **легко открывается**, а еда **не требует дополнительной обработки** – например, чистки. Иначе ваши заготовки так и останутся нетронутыми – у активного школьника просто не хватит на них времени.

3. Маленькие дети не способны съесть много за один раз. Попробуйте сделать несколько маленьких канапе вместо большого бутерброда и положить десяток [виноградин](#) вместо [яблока](#). Чем **меньше порции** – тем разнообразнее будут перекусы.

4. Небольшие порции еды *весело есть*, и ими легко делиться с друзьями. Порежьте творожную запеканку на небольшие квадратики, сделайте соломку из [морковки](#) и нарежьте фрукты на мелкие кусочки. Будьте уверены, ребенок не останется голодным.

5. Бутерброды с одним и тем же хлебом быстро приедаются. Используйте для сэндвичей мини-крекеры, пресные вафли и тонкий лаваш. Обратите внимание и на другие **мини-продукты**: ягоды, изюм и [орехи](#).

6. **Не увлекайтесь нововведениями**, когда дело касается детского обеда. Дети по природе – консерваторы, и им требуется попробовать новую пищу 10–12 раз, чтобы к ней привыкнуть и, тем более, полюбить. Если малышу нравятся его перекусы, и они соответствуют

правилам [здорового питания для детей](#) – изменяйте их состав постепенно, добавляя **не более одного нового продукта в неделю**.

7. Запеченные и обжаренные на гриле овощи, зерновые хлебцы и фрукты – отличный выбор для любого перекуса, так как они богаты [клетчаткой](#) и дают ощущение сытости. Постарайтесь, чтобы такие продукты занимали большую часть ланчбокса.

8. Если вы собираете обед для ребенка с утра, позаботьтесь о том, чтобы он **остался свежим** до обеда. Не кладите вместе горячие и холодные продукты – в тепле микробы развиваются гораздо быстрее. Откажитесь от [колбасных изделий](#) и твердого сыра – под действием тепла они выделяют жир и становятся непривлекательными внешне и на вкус. Чтобы обед лучше сохранился, из ланчбокса можно сделать холодильник. Для этого охладите маленький пакетик с соком и положите его в ланчбокс. Он нагреется до комнатной температуры как раз к обеду и при этом поможет другим продуктам остаться свежими.

9. Отдельные ингредиенты для бутерброда гораздо проще упаковать в ланчбокс, чем готовые сэндвичи. Кроме того, малыш сможет **сам собрать бутерброд** или съесть его ингредиенты отдельно. Только не забудьте положить упаковку влажных салфеток, чтобы ребенок мог вытереть руки после «постройки» бутерброда.

Чем кормить ребенка

Не уверены, что ваш ребенок питается правильно. Узнайте, чем кормить [школьника](#) и [дошкольника](#).

10. Не забудьте о напитках. Если вы не хотите давать ребенку пакетированные соки или питьевые йогурты, при приготовлении которых производители, как правило, [злоупотребляют сахаром](#), купите **яркий поильник-непроливайку**. В такой емкости ребенок запросто унесет с собой домашний морс или компот. Поильник гораздо удобнее, чем бутылочки или пакетики с трубочкой – есть шанс, что одежда малыша останется чистой.

Самое важное

Яркий ланчбокс, удобный поильник и немного фантазии – гарантия того, что ваш ребенок не будет обедать сухариками из школьного буфета.